



TERAPIA EMOCIONAL PARA CUIDADORES Y PROFESIONALES DE LA SALUD

# **Guía Completa de Introducción a la Meditación para el Equilibrio Emocional**



Bienvenida a tu nueva Guía Completa de Introducción a la Meditación, para el Equilibrio Emocional. Al decidirte a aprender a meditar, acabas de dar otro paso necesario para hacer que el equilibrio emocional que necesitas llegue a tu vida.

Me llamo Ana Eló, creadora de [concienciasanitaria.com](http://concienciasanitaria.com). una web dedicada a la Terapia Emocional para cuidar a los que cuidan. Para que, si eres cuidadora o profesional de la salud, tengas herramientas para alcanzar tu equilibrio emocional.

Soy Terapeuta Emocional experta en Gestión Emocional y Desarrollo Personal. Ayudo a los cuidadores y profesionales de la salud que tienen ansiedad, frustración o desmotivación por el trabajo, produciéndoles desequilibrio emocional, a tomar conciencia de la necesidad de gestionar esas emociones, para resolver los problemas que las causan y disfrutar plenamente de su vida y de su profesión.

Dime una cosa: **¿Durante tu jornada notas que te vas quedando sin energía? ¿Se te llena la cabeza de pensamientos negativos al ver todo lo que no funciona a tu alrededor sin poder hacer nada al respecto?**  
**¿Llegas a tu casa sin fuerzas ni ganas de hacer nada más?**  
**¿Notas cada día que las pequeñas cosas te alteran y tienes menos equilibrio emocional?**

Si la respuesta es si, sigue leyendo porque lo que vas a encontrar, te interesa.

Una **guía completa de Introducción a la meditación**, para que tengas a la mano **una maravillosa herramienta de fácil uso** con la que ir alcanzando ese nivel de equilibrio emocional que necesitas y que ahora no tienes.

Apuesto que te encanta tu profesión, pero hace un tiempo empezaste a tener malestar en forma de **ansiedad por tratar de abarcar toda la responsabilidad** de pacientes que te pusieron.

También **frustración al ver que no todos tus compañeros se implican** ni se esfuerzan como tú, y que tus esfuerzos no dan los resultados que buscas, y son otros los que, con menos, se llevan la mejor parte del "pastel".

Y como **desmotivación**, al ver **que nada es como te lo pintaron** durante tu formación. La realidad no es como la esperabas.

Seguramente has intentado hacer cosas para que esas situaciones no te afecten, pero no te han dado buen resultado, y ya no quieres seguir así.

**¡Estás de enhorabuena!**



Acabas de acceder a la Guía Completa de Introducción a la Meditación para el Equilibrio Emocional en la que te voy a enseñar cómo conectar con tu calma interior, y con esa parte de ti que contiene las respuestas a tus preguntas.

Estás a punto de aprender qué hacer para que las situaciones del trabajo no te causen una ansiedad, frustración o desmotivación que te desborden ni sean una fuente de sufrimiento para ti.

**Vas a obtener la clave para tener un estado óptimo de equilibrio emocional para vivir tu vida.**

Esta Guía Completa de Introducción a la Meditación para el Equilibrio Emocional consta de 2 partes:

1. Un PDF en el que encontrarás información importante acerca de los conceptos básicos de la meditación.
2. Un video de meditación guiada, con el que podrás realizar tu práctica diaria de meditación, y así poco a poco ir llegando al estado de equilibrio emocional que necesitas.

Espero que te resulte fácil seguir la guía.

Primero lee con calma este PDF, y después elige el momento para comenzar con el video de meditación guiada.

Como el vídeo de meditación guiada es largo y puede que no estás acostumbrada, te recomiendo que lo vayas viendo despacio y por partes, no de una sola vez, sino que vayas aumentando cada vez un poco más el tiempo de práctica, hasta que consigas hacerlo entero.

Piensa que no se trata de correr y acabar cuanto antes, sino de que comprendas bien los conceptos, y que te sirvan, porque lo que aprendas, si lo integras bien, se convertirá en un recurso al que tendrás acceso para el resto de tu vida.

También te recomiendo que elijas un momento adecuado, que te quieras dedica a ti misma y a tu autocuidado. **Por ser cuidadora no tienes que descuidarte a ti misma.**

El hecho de haber adquirido a esta Guía Completa de Introducción a la Meditación para el Equilibrio Emocional merece que te felicite, por decidirte a intentar algo nuevo, ya que eso me dice lo mucho que te importa tu profesión y las ganas que tienes de hacer lo posible para reconectar con la motivación que has perdido.

Por eso, antes de seguir te digo, **GRACIAS POR CONFIAR.**

Espero que lo disfrutes y que te sirva para darte cuenta de lo mucho que puedes hacer por ti misma respecto a tu equilibrio emocional, y de cuánto puedes aportar a los que te rodean con los cambios que con ello logres llevar a cabo.



Antes de continuar, permíteme decirte que si necesitas mi ayuda terapéutica para resolver cualquier momento de ansiedad, frustración o desmotivación que te tenga desbordada, te dejo aquí el enlace a los paquetes de terapia de mi web.

<https://www.concienciasanitaria.com/terapia-emocional/>

# ¡Ahora sólo te queda acomodarte y disfrutar de tu regalo!

## Contenido

1. Qué es la meditación
2. Generalidades
3. Consejos para meditar
4. Cómo empezar a meditar
5. Técnicas y ejercicios de meditación
6. Objetivos de la meditación
7. Beneficios de la meditación
8. Barreras de la meditación
9. Meditación y salud
10. Tipos de meditación



# GUIA COMPLETA DE INTRODUCCIÓN A LA MEDITACIÓN PARA EL EQUILIBRIO EMOCIONAL

## 1 ¿Qué es la meditación?

En occidente la meditación se entiende como ponerse a pensar o reflexionar.  
En oriente la meditación se entiende como observar o contemplar.

Hay una gran diferencia entre ambos enfoques.

La meditación es la simple práctica de un estado de concentración. Tu atención se puede centrar en multitud de cosas durante la meditación: tu pensamiento, tu energía interna, tu propia conciencia, u objetos externos. Normalmente comprende ciertos aspectos para llegar a llamarse meditación como tal:

- Concentración en el momento presente.
- Claridad de la mente, desaparecen las ideas.
- Conciencia desde la mente profunda, liberada de la actividad común.
- Focalización de la mente en una única percepción.

La meditación ejercita la capacidad de focalizarse en una sola cosa.

Es un método específico para desarrollar y entrenar la mente, y cultivar sus potencialidades (como atención, energía, sosiego, contento interior, lucidez, compasión...)

Es el arte de parar y hacer una detección consciente para centrarse. Es un ejercicio de observación y contemplación.

La meditación es un proceso que sucede de forma gradual, y que para dar beneficios tiene que practicarse como un hábito diario. Es un proceso a través del cual la persona aprende a ver su verdadera capacidad de calma interior para no ser víctima de las reacciones incontroladas del ego, que hace parte del personaje que representas en el teatro de tu vida diaria.

Con la meditación aprendes a estar más en contacto con tu esencia y a dejar a un lado ese personaje que usas de cara al exterior, esa imagen y apariencia que muestras, que por otro lado es el que te ayuda a estar en este mundo.

Con la meditación se hace más fácil tomar conciencia de tu misión personal, de las capacidades que tienes para llevarla a cabo, y saber cómo usar mejor tu personaje del ego a tu favor.



La meditación es un camino para conectar directamente con tu esencia. La esencia se puede entender como Dios, el Ser Superior, el Alma, el Espíritu, el Guía... todos son nombres válidos. No hay que perderse en las terminologías porque crean barreras.

La meditación es un método para conectar con tu interior y desconectarte del entorno, esa es la idea básica.

Es una herramienta para el autoconocimiento y el crecimiento personal, porque a través de la meditación se hace silencio interior en las mentes consciente y subconsciente, y se accede al supraconsciente, que es la parte que lo sabe todo de ti, donde se aloja la información de tu verdadero ser, tu verdadero potencial, el que tienes que desarrollar. Donde se aloja la parte de ti que trasciende y perdura, aun cuando ya no existas físicamente, desde el punto de vista de la reencarnación.

Citando posibles beneficios de la meditación, se puede decir que no sólo puede tener propósitos religiosos, sino que también está enfocada al mantenimiento de la salud física o mental, e incluso que tiene propósitos de conexión cósmica para encontrar respuestas a preguntas universales que a lo largo de la historia el ser humano ha tenido.

Existe una amplia variedad de guías y enseñanzas para la meditación, que van desde las que aparecen en las religiones hasta las terapéuticas pasando por las propias ideologías de ciertos individuos.

Los efectos que ejerce la práctica de la meditación en tu organismo están científicamente probados. Verás esta parte y resto de objetivos para meditar y beneficios de la meditación, más adelante.

La meditación estimula la autocuración, te proporciona mayor consciencia y creatividad, estimula y refuerza las zonas del cerebro asignadas a la felicidad y la alegría, aumenta el cociente intelectual y estimula el sistema inmunológico, entre otras muchas ventajas. Para unos puede tener connotaciones religiosas o espirituales, mientras que para otros es un método intelectual para acallar el bullicio interno y conseguir estados más creativos o emocionalmente positivos.

Aunque cada vez hay más gente que practica la meditación, lo cierto es que en occidente todavía existen muchas personas que relacionan la palabra meditación con aspectos religiosos, con gurús o con prácticas sectarias. Pero meditar no es otra cosa que un ejercicio intelectual. Si te atienes al significado etimológico de la palabra, meditación se refiere a una práctica de naturaleza intelectual a través del cual se potencia la atención y la consciencia en el momento presente.

Los beneficios de la meditación se han llegado a conocer a lo largo de los tiempos por la incontable cantidad de personas que las han referenciado a lo largo de la historia, y en los últimos siglos también gracias a la multitud de estudios científicos que se han realizado en los que se ha constatado con pruebas objetivas y medibles que tras varias semanas de meditación la masa gris del hipocampo encargada de la creatividad, empatía, autoconocimiento, autocompasión, etc. se desarrolló más; y la masa gris de la amígdala encargada del estrés y la ansiedad, disminuyó.

La meditación no sólo reduce el estrés, la ansiedad y las emociones tóxicas y negativas que te hacen daño, y te desnutren, sino que aumenta la capacidad de compasión, tolerancia con los demás y contigo misma.

## 2. Generalidades

La meditación es como un gran tronco con innumerables ramas, con innumerables frutos, pero la meditación es una, aunque haya muchos ejercicios y técnicas para realizarla.

Las prácticas, ejercicios y técnicas que existen, todas ellas son, caminos para llevar a la mente a los diferentes estados meditativos que se pueden alcanzar.

La meditación es una herramienta de entrenamiento mental para adquirir estados de calma donde la velocidad en la sucesión de los pensamientos se ralentiza, para tener tiempo y espacio de decidir cómo reaccionar ante los acontecimientos que vives y te rodean.

Tienes dos hemisferios cerebrales que normalmente funcionan a diferente longitud de onda, por el tipo de funciones que desempeñan, y de energía que mueven (hemisferio izdo: cognitivo, intelecto, pensamiento lógico/ hemisferio drcho: emocional, creativo, conceptos abstractos).

Las diferentes longitudes de onda de la actividad cerebral hacen referencia a su actividad eléctrica para enviar los impulsos que ponen en funcionamiento el resto del organismo, y al número de pensamientos que se producen en un ciclo. Así de mayor a menor número de pensamientos están:

- Ondas gamma: estado de alerta, percepción consciente (25-100 ciclos/sg)
- Ondas beta: concentración, estado de vigilia consciente (12-30 ciclos/sg)
- Ondas alfa: relajación, somnolencia, creatividad (8-13 ciclos/sg)
- Ondas theta: solución de problemas, meditación profunda, fases 1 y 2 del sueño (3,5-7,5 ciclos/sg)
- Ondas delta: sueño profundo sin dormir, meditación avanzada, fases 3 y 4 del sueño, estados de coma (1-3 ciclos/sg)



Las ondas delta son las que producen un ciclo menor de pensamientos por segundo. Junto con las ondas theta, son las que predominan en tu cerebro en tus primeros dos años de vida, que es cuando tienes más lenta la actividad cerebral y por tanto más activada la capacidad de aprendizaje y desarrollo.

Al meditar, vas llevando a los dos hemisferios a equilibrar el ritmo de sus longitudes de onda, y una vez que se han sintonizado con la misma onda y se han equilibrado, si sigues meditando, vas llevando a ambos hemisferios a longitudes de ondas theta y delta, donde la actividad cerebral está más quieta y es más capaz de absorber nueva información.

La mente, para la mayoría de las personas, es un problema. Se ha llegado a decir que es la fábrica que genera mayor sufrimiento.

Aprender a aquietarla, sanearla y equilibrarla, es lo que da la meditación. El mejor camino, la mejor técnica y el mejor ejercicio para ello es aquel que a ti hace fácil convertirlo en un hábito diario.

Como señalé antes, la meditación no es una religión y no pertenece a ningún rito religioso. Es compatible con cualquier creencia religiosa. Por eso, al empezar a meditar trata de elegir técnicas y ejercicios que no tengan ritos o ceremonias que compitan con tus creencias, porque eso te haría sentir mal, y bajar tu nivel de vibración. Más adelante entenderás la influencia de los niveles de vibración en tu vida.

Diferencia entre meditar y rezar:

Al rezar: el hombre habla y el cielo escucha.

Al meditar: el hombre escucha y el cielo habla.

Cuando meditas, lanzas una pregunta/problema al universo, y la respuesta te llega en forma de señal, cartel, palabra de alguien, canción que escuchas ese día o pocos días después, pero siempre llega.

Son las llamadas sincronicidades, p.ej., "estaba pensando en tí, y justo nos encontramos." Sólo hay que saber estar atento y alerta para recibir, captar e interpretar los mensajes que llevan esas sincronías.

Al rezar, la mayoría de las personas están dentro del problema, y lo siguen atrayendo hacia sí (si piden... "que se me quite este dolor..." y al mencionar continuamente la palabra dolor, pues el universo les atrae dolor", porque es el tipo de energía que están moviendo y es lo que el universo escucha e interpreta que quieres. Así es como funciona la ley de la atracción.

Es mejor pedir en agradecimiento, y decir, "gracias porque esta enfermedad, malestar ha desaparecido."



Al ejercitar la mente de esta manera aprendes a conectar con lo que es y está en el momento, tanto si estás en una práctica meditativa como si no: es aquello de cuando como como, cuando duermo duermo, cuando paseo paseo, y cuando me muero me muero.

### **3. Consejos para meditar**

Para iniciarte en la práctica de la meditación, algunos consejos para que esta disciplina te resulte más sencilla:

Un buen momento para meditar es nada más levantarte, cuando la mente está más en calma, ya que aún no se ha llenado de ruido, preocupaciones, tareas pendientes, estrés. Meditar en ese momento amplía la capacidad mental de mantener la serenidad a lo largo del día.

También antes de acostarse, para calmar el ajetreo del día.

No obstante, meditar es una práctica que puede realizarse en cualquier momento del día.

Acondiciona una sala en tu casa, en el jardín o en algún espacio donde dispongas de cierta amplitud e intimidad. Procura que sea un espacio limpio, con pocas cosas, aireado, que te inspire calma y serenidad. Apaga los móviles, elimina cualquier distracción o distorsión en el momento que elijas para meditar. En ese lugar se va a ir creando una energía con cada meditación, que te hará más fácil conectar cada vez que te sientes a meditar.

Pon la mente en el presente, sintiendo el cuerpo y la respiración.

Se puede meditar en cualquier postura, pero la postura de loto es la más indicada por la colocación de la columna vertebral, para facilitar que la sangre llegue bien hasta el cerebro, y así prevenir la somnolencia, y para conectar con la energía del universo a través de la cabeza, que se erguirá como si quisieras alcanzar el cielo, con el mentón tirando ligeramente hacia abajo. Las nalgas bien asentadas en el suelo, conectan y representan la energía telúrica, de la tierra. Si te resulta incómoda o no puedes mantener la espalda recta, puedes ayudarte de cojines o mantas. Si de todas formas sigues notando incomodidad, utiliza cualquier postura que te resulte agradable.

Procura llevar una ropa cómoda, ligera y que te permita respirar libremente, sin opresión.

Mientras te aplicas en prestar atención a la técnica que hayas elegido, por tu mente cruzarán un sinfín de pensamientos, sobre todo al principio. No quieras evitarlos. Deja que pasen, como la corriente de un río, obsérvalos y déjalos ir. Lo importante es que no retengas ninguno, que no te identifiques con ninguno. Que observes los pensamientos como en una pantalla mental de cine sin hacer juicios. Si vas tras uno sin darte cuenta, simplemente regresa al estado de concentración. No te culpes por hacerlo; en eso precisamente consiste la práctica.

Para crearte el hábito, de inicio puedes repetir la práctica del ejercicio elegido durante 21 días seguidos, sin saltarte ninguno. Si te saltas alguno, vuelve a empezar la cuenta hasta que hagas los 21 días seguidos. Es el tiempo necesario para crear nuevas conexiones neuronales con las que se integra y se automatiza la información del nuevo hábito.

Para notar los beneficios de la meditación es necesario un compromiso diario, una rutina, una disciplina a través de la cual la meditación se convierta en una de las prioridades en tu día.

El sonido es una de las maneras más sencillas para entrar en el estado meditativo. Si la respiración o cualquier otro método te resulta incómodo, molesto, aburrido o te requiere demasiada fuerza de voluntad, prueba a poner un CD con música que te inspire y te induzca a la concentración.

Al igual que ocurre con todas las cosas, te aconsejo que no desistas si no consigues resultados inmediatos. Es más, lo preferible es que no busques ningún tipo de resultado. Que la satisfacción sea, en sí, la propia práctica, el momento de calma, la voluntad de cambio y compromiso con uno mismo.

## 4. Cómo empezar a meditar

Antes de empezar a meditar es muy importante tener claros algunos conceptos:

- Conocer las técnicas específicas
- La importancia de la preparación (elegir la hora y el lugar, cuánto tiempo queremos o podemos dedicarle)
- La ropa
- Saber adoptar la posición correcta
- Comprender la importancia de la disciplina y la regularidad
- Cuál es la actitud más adecuada para mantener esta práctica en el tiempo y que verdaderamente te resulte útil
- Las distintas fases de la meditación
- Los obstáculos con los que vas a encontrarte



Cuanto más conozcas a cerca de todo lo que implica la meditación, más capaz serás de convertirla en una práctica habitual con innumerables beneficios para tu vida.

## **4.1 Elegir el lugar y la hora**

Para poder seguir esta disciplina con regularidad, es importante meditar siempre en el mismo lugar y a la misma hora.

Resulta conveniente elegir un lugar cerrado y no abierto, porque la sensación espontánea de seguridad que te proporciona un lugar con protección, frente a la inseguridad ancestral de permanecer al aire libre, te ayudará a relajarte más, especialmente si eres principiantes.

Mi consejo es que medites en una habitación cerrada y, a ser posible, con la espalda cerca de una pared (en feng shui, una pared a la espalda implica protección).

La hora no es importante, lo que sí es importante es que elijas la que más te convenga, la que más te guste o en la que puedas, y sea siempre en ese momento del día.

Para facilitar la concentración será necesario evitar toda distracción (ruidos, televisión, voces, móvil, etc).

## **4.2 Cuánto tiempo**

Con respecto a la pregunta que se hacen muchas personas, cuánto tiempo debo meditar, recuerda que es más importante la regularidad que la cantidad.

Es mejor practicar 10 minutos todos los días que una hora una vez al mes o una vez a la semana. Lo ideal es empezar poco a poco.

Puedes empezar con 1 minuto la primera semana, 5 minutos la segunda, 10 minutos la tercera o 15 minutos todos los días durante un año y al cabo de un año ampliar a media hora.

La cantidad depende de ti, de tu disponibilidad y de tu grado de compromiso. Sobra decir que a mayor cantidad/calidad, mejores resultados, como en todo.

## **4.3 La ropa y la posición**

Elige siempre una ropa cómoda que te permita, sobre todo, respirar con libertad, pues la respiración es un factor determinante en la meditación.

Sin buena postura, no hay buena meditación. Siéntate de una manera inapropiada y pronto empezarás a sentir molestias en las rodillas, las caderas, la espalda o el cuello.



Al rato, las molestias darán paso al dolor y cada vez te resultará más incómodo permanecer sentada. Este malestar físico traerá consigo agitación mental y tu sesión de meditación se convertirá en un pequeño infierno.

Por una parte, la postura de tu cuerpo condiciona tu estado mental: una postura de meditación adecuada te permitirá respirar plenamente y, gracias a esta respiración profunda, tu mente se calmará de forma natural. Por otra parte, una buena postura le dará estabilidad a tu cuerpo y evitará tensiones y dolores innecesarios, con lo cual podrás permanecer sentada durante periodos largos con comodidad.

Por eso es tan importante que desde el principio le prestes atención a la postura y que, olvides muchas de las imágenes de gente meditando que has visto en revistas y blogs.

Usa un cojín de meditación o zafu

El zafu es el cojín tradicional de meditación que se usa en zazen, la forma de meditación que se practica en el budismo zen. Se trata de un cojín redondo de unos 15-20 cm de altura y unos 35-40 cm de diámetro. Igual que en el zen, en muchas tradiciones de meditación también se utilizan cojines para meditar.

Cuando te sientas sobre un zafu u otro tipo de cojín adecuado para la práctica de la meditación, tus caderas se elevan y basculan ligeramente hacia delante. De esta manera, puedes apoyar las rodillas en el suelo, conseguir una buena curva lumbar y mantener la columna erguida con facilidad durante largos periodos de tiempo.

Los zafus se suelen rellenar con miraguano —una fibra vegetal— o con cáscaras de semillas de espelta o trigo sarraceno. El relleno de miraguano es un poco más flexible y comprime menos las zonas del cuerpo que están en contacto con el cojín, sin embargo, en sentadas largas pierde más altura que los de semillas, ya que la fibra se comprime lentamente bajo el peso del cuerpo. En cambio, los cojines rellenos de cáscaras de semillas se deforman menos, pero resultan más duros.

A la hora de elegir la altura del zafu, la clave está en el grado de flexibilidad de tus piernas y caderas: cuanto menos flexible seas, más alto deberá ser el cojín para que te puedas sentar cómodamente.

Si el cojín de meditación no es lo tuyo porque te duelen las rodillas al sentarte con las piernas cruzadas, siempre puedes utilizar una banqueta de meditación para sentarte en seiza. Con una de estas banquetas podrás sentarte a meditar con una posición erguida y cómoda, con una buena base en las rodillas y en las nalgas.

# Posturas de meditación zen

## POSTURA BIRMANA



## POSTURA DE CUARTO DE LOTO



## POSTURA DE MEDIO DE LOTO



## POSTURA DE LOTO COMPLETO



CONCIENCIA.COM

© IÑAKI CALVO & RAMÓN CLEMENTE

Variantes de la postura de meditación zen (infografía) © Iñaki Calvo y Ramón Clemente

Las manos pueden estar colocadas en distintos tipos de mudra (los mudras son gestos específicos de las manos que se consideran sagrados y que se colocan con una finalidad concreta que ayuda a la meditación).

## 4.4 Disciplina y regularidad

Meditar parece un ejercicio muy sencillo, pero no lo es. De hecho, domesticar la mente es un asunto complicado que requiere años y años de experiencia y mucha disciplina. Esto no quiere decir que no observes con relativa prontitud cambios beneficiosos. Pero para ello, es muy importante el compromiso, la regularidad y la disciplina de meditar todos los días.

## 4.5 La actitud

Para poder mantener esta técnica a largo plazo y obtener beneficios reales es importante mantener:

### 1. ECUANIMIDAD

No dejarte llevar por el desasosiego, por la falta de avances, por la sensación de bienestar o malestar sino, simplemente, aceptar con serenidad y continuar.

### 2. MOTIVACIÓN

Puesto que se trata de un trabajo arduo, para poder avanzar será necesaria una verdadera motivación, un verdadero interés en mejorar tu vida que puede ir creciendo a través de la lectura, conversaciones, cursos y un mayor conocimiento de lo que significa meditar.

### 3. ESFUERZO

Uno de los primeros obstáculos con los que te puedes encontrar es la idea errónea de que meditar es fácil o requiere poco esfuerzo. Nada más alejado de la realidad. Desde el principio, conviene hacerte a la idea de que, si realmente quieres domesticar la mente, vas a tener que invertir años y años de esfuerzo. Pero no observes el esfuerzo como algo negativo, ni mucho menos. El esfuerzo va de la mano del logro, del compromiso y de la satisfacción profunda, no lo olvides.

## 4.6 Fases

Detener el movimiento compulsivo es muy complicado, sobre todo si pretendes hacerlo de forma inmediata, por lo que es recomendable, sobre todo al principio, hacerlo en tres fases:

### 1. RELAJACIÓN DEL CUERPO

Realiza unos pequeños ejercicios de relajación, estiramiento o incluso una clase completa de yoga para relajar el cuerpo.

## 2. RELAJACIÓN DE LAS EMOCIONES

La respiración abdominal te permite calmar las emociones y conseguir así una mayor serenidad y quietud emocional.

## 3. RELAJACIÓN DE LA MENTE

Este es el paso más complicado pues, como decía, la mente siempre ejerce una gran resistencia a dejar de hacer lo que más le gusta, pensar. Esta fase es lo que llamamos meditación y consiste en utilizar distintas técnicas para hacer que la mente se enfoque en aquello que quieres y no al revés.

## 4.7 Obstáculos con los que te encontrarás

### 1. RECHAZO

Como a la mente no le gusta nada que le digas lo que tiene que hacer (pues le gusta pensar a su libre albedrío), lo primero que te va a ocurrir es que vas a sentir incomodidad. La mente se irá una y otra vez y volver a colocarla en el foco requiere esfuerzo. La mente utilizará todo tipo de estrategias y empezarás a pensar que es un rollo, que no te gusta, que es aburrido, que no vas a conseguir nada...

### 2. IMPACIENCIA

Este es otro de los obstáculos importantes, pues en esta sociedad donde ocurren muchas cosas y muy deprisa, es complicado mantener una actitud positiva a largo plazo si no consigues resultados inmediatos y el control de la mente no es algo que se pueda conseguir de forma inmediata, ni mucho menos. Lejos de lo que se suele pensar, la meditación es una práctica científica y rigurosa que requiere tiempo para transformar la mente y su comportamiento.

Ramiro Calle, maestro y gran referente de meditación en España, ya resalta la importancia de la paciencia y la humildad como base del compromiso para alcanzar los objetivos.

### 3. MALESTAR

No olvides que a lo largo de las sesiones de meditación es muy posible que lleguen sensaciones desagradables que no son sino la manifestación de desobediencia de la mente: desazón, incomodidad, aburrimiento, sueño, tristeza, etc. Recuerda que la ecuanimidad es la actitud que te ayudará a continuar con determinación.

Ahora que ya tienes claros algunos conceptos importantes, es el momento de echar un vistazo a algunas técnicas y tipos de meditación para saber por dónde empezar

## 5. Técnicas y ejercicios de meditación

La meditación consiste en una serie de técnicas que te permiten controlar la mente para que te resulte útil en la vida cotidiana, en lugar de dejar que ella te lleve por donde quiera, es decir, en lugar de dejar que sean tus pensamientos egocéntricos los que te hagan sufrir.

Para conseguir esto, la meditación utiliza una serie de ejercicios mentales que consisten, básicamente, en dirigir la mente hacia un foco determinado (de tu elección) y traer de vuelta la atención a ese objeto cada vez que la mente se disperse.

### 5.1 Qué ocurre cuando meditamos

Lo normal cuando no estás acostumbrada a controlar la atención de la mente, es que se disperse constantemente y vaya a su rollo, es decir, que te enzarces en constantes pensamientos que muchas veces condicionan tu actitud en la vida.

Trabajando la atención consciente conseguirás dominar esos pensamientos para que la vida te resulte mucho más gratificante. Sin embargo, llegar a controlar la mente es algo realmente complicado que requiere gran compromiso y disciplina, esto no has de olvidarlo.

Aunque aparentemente prestar atención a algo te parezca muy fácil, de fácil no tiene nada, pues ya verás que en cuanto quieras dirigir la atención de tu mente a cualquier cosa durante un rato, la mente se resistirá y te pondrás a pensar en cosas como qué tengo que comprar hoy o qué le diré a mis compañeros esta tarde cuando vaya a trabajar.

### 5.2 Elegir el ejercicio o la técnica

Los ejercicios y técnicas que encuentres a continuación son una base por la que empezar. Es importante que realices aquellos ejercicios que te resulten más efectivos o fáciles, al menos para empezar, porque ya de por sí el asunto es complicado como para complicarte todavía más eligiendo técnicas que te resulten especialmente complejas.

Existen distintas técnicas con respecto al foco de atención:

#### 1. ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN

Tanto el yoga como la tradición budista han utilizado esta técnica desde hace milenios. Esta técnica consiste en enfocar la mente a la propia respiración a través de ejercicios de respiración o meditación en la respiración.

Para ello, simplemente empieza por prestar atención tu forma de respirar. Concéntrate en cada detalle (la intensidad, el ritmo, la temperatura del aire al entrar y salir, el movimiento muscular del diafragma, etc. Otra forma de utilizar la respiración como foco de atención es realizar ejercicios contando las inhalaciones y las exhalaciones.

## 2. ATENCIÓN A UN OBJETO EXTERNO

Consiste en enfocar la mente en un color, una figura, un sonido. Se trata de concentrarte en algún objeto externo y mantener la atención completamente centrada en ello.

Por ejemplo, una buena manera de utilizar esta técnica es mirar una flor, o una vela. Concéntrate en cada detalle de la flor (color, aroma, textura, formas, contorno, etc). También puedes usar los sonidos como foco de atención, por ejemplo, siéntate y percibe todos los sonidos que llegan a tus oídos (si son muchos, puedes tratar de aislarlos en tu mente y concentrarte en uno solo; si son pocos, trata de distinguirlos o de percibir el sonido del silencio, del vacío, etc).

## 3. ATENCIÓN AL INTERIOR

Consiste en centrar la atención de la mente en lo que ocurre en tu interior.

Cuando utilizas esta técnica de meditación puedes, por ejemplo, realizar un escáner corporal, es decir, ir fijándote en cada parte de tu cuerpo, recorriéndolo todo desde la punta de los pies hasta la cabeza, fijándote en la temperatura del cuerpo, la tensión, los latidos, la sangre, etc.

También puedes prestar atención a tus emociones, a cómo te sientes, tratar de percibir cómo sientes esas emociones (si provocan tensión, frío o calor, cosquilleo, etc).

Otra buena manera de concentrarte en el interior es la meditación en los chakras o puntos energéticos.

## 4. ATENCIÓN A LA PROPIA MENTE

Consiste en observar a la propia mente, como si hubiese una mente independiente (aunque sea la tuya) y un observador que la observa.

Se trata de seguir con plena consciencia todos los movimientos de la mente, en qué piensa, cómo cambia de pensamiento, cómo se queda vacía, cómo se revela, etc. Lo importante en esta técnica es no dejarse llevar por los pensamientos, sino seguir muy de cerca cada movimiento de la mente como si la observases con otra mente.

## 5. ATENCIÓN A UN MANTRA

Los mantras son palabras sánscritas con significado místico cuya repetición evoca un sentimiento interior de plenitud.

Hay muchas personas a las que les gusta meditar con mantras, pues la repetición de estos sonidos proporciona casi inmediatamente una sensación de calma mental. Además, resulta bastante fácil. Uno de los mantras más populares es el famoso Om Mani Pad me Hum.

También hay personas que consiguen una poderosa concentración a través del sonido de los cuencos tibetanos.

## 6. ATENCIÓN AL SER

Es una técnica avanzada que consiste en regocijarse en lo más abismal de tu profundidad existencial, en la simple pero plena percepción del SER.

### 5.3 Por qué respirar para meditar

El estado de meditación, en sí, es un estado de plena concentración y consciencia en el que la mente se libera de sus propios pensamientos y es capaz de permanecer plenamente alerta en el aquí y el ahora.

Para llegar a ese estado se utilizan una serie de técnicas que favorecen la concentración de manera que, poco a poco, la mente se va silenciando y puedes concentrar toda tu energía en vivir el presente, sin ensoñaciones o pensamientos que te enturbien. La respiración es una de esas técnicas.

Recuerda que tu primer objetivo, especialmente al comenzar la práctica de la meditación, es simplemente acallar el bullicio mental.

¿Cómo se consigue acallar la mente? Dejando de prestarle atención. La cuestión es que a la mente no le gusta nada que la desatiendan, de manera que lo más probable es que esté incordiando todo el rato. Pero no te preocupes, tus primeras sesiones consistirán precisamente en eso, en aprender a no escuchar a la mente. Y eso no se consigue de un día para otro.

¿Cómo hacerlo, entonces? Muy fácil. Cuando quieras concentrarte en la respiración, empezarán a pasar por tu mente un sinfín de pensamientos. El ejercicio consiste en no detenerte en ninguno, en no darles credibilidad, en observarlos como si los estuvieras proyectando en una pantalla de cine mental, sin juzgar. Es decir, cuando pienses en algo, en alguien, en un asunto a resolver, etc, simplemente sé consciente de que lo estás pensando y déjalo ir. Regresa a la atención.

No te culpes si te ocurre constantemente, es lo más normal. Centra tu atención en detectar el pensamiento y en volver al estado de concentración sobre la respiración, tantas veces como sea necesario.

Al principio te resultará muy incómodo, pero poco a poco la mente empezará a tranquilizarse, se “aburrirá” y dejará de incordiar. Puede que no lo consigas en las primeras sesiones, pero tarde o temprano lo lograrás.

## EJERCICIO DE RESPIRACION ALTERNA

Los yoguis ya descubrieron hace muchos años que, cada cierto tiempo (horas), la actividad cerebral se centra en uno de los dos hemisferios. Para llegar a esta conclusión, observaron que dependiendo del momento del día, tienes más facilidad para respirar por uno de los dos orificios nasales, el izquierdo o el derecho.

Cuando respiras más fácilmente por el orificio izquierdo, quiere decir que en ese momento tienes más actividad en el hemisferio derecho del cerebro. Cuando respiras con mayor libertad por el derecho, quiere decir que tienes mayor actividad en el hemisferio izquierdo.

El hecho de mantener uno de los dos orificios nasales obstruidos, puede generar pequeños trastornos que te impiden realizar tus actividades diarias de manera óptima. Cuando es el orificio derecho el que se encuentra total o parcialmente obstruido, se relaciona con un aumento del estrés y confusión mental. Mientras que cuando es el izquierdo el que dificulta el paso del aire, te encuentras fatigada y falta de energía.

El ejercicio de respiración alterna consiste en ir taponando los orificios de la nariz de manera alterna. Es apto para toda la familia. De hecho, es un buen ejercicio para enseñar y practicar con los niños; les calmará y les ayudará a concentrarse mejor durante las horas de estudio.

- Colócate en la postura de loto, o en cualquier otra postura que te permita un fácil acceso del aire a los pulmones y una colocación estirada de la columna vertebral.
- Expulsa todo el aire de los pulmones por ambos orificios. Antes de la siguiente inhalación,
- Taponar con el dedo pulgar de la mano derecha el orificio derecho de la nariz y respira por el izquierdo contando lentamente de uno a cuatro.
- Mantén taponado el orificio derecho con el dedo pulgar y taponar ahora también el izquierdo con el dedo índice. Retén el aire mientras cuentas de uno a cuatro lentamente.
- Mantén taponado el orificio izquierdo con el índice y libera el orificio derecho para expulsar el aire lentamente mientras cuentas de uno a siete.
- Deja la misma colocación, y ahora respira por el mismo que tenías abierto, es decir, el derecho, y cuenta durante la inspiración de uno a cuatro.
- Taponar los dos orificios mientras retienes el aire mientras cuentas lentamente de uno a cuatro.
- Mantén taponado el orificio derecho mientras liberas el aire por el izquierdo contando lentamente de uno a siete.
- Y así sucesivamente. Termina exhalando por el mismo orificio que empezaste inhalando.



A los pocos minutos entrarás en un estado de concentración total y sentirás una serenidad que te permitirá encontrar soluciones creativas y ejecutar con eficacia los asuntos del día.

### DIEZ RESPIRACIONES COMPLETAS

La respiración completa consiste en respirar profundamente llenando de oxígeno la totalidad de los pulmones (sin forzar en ningún momento, suavemente). Para ello, es necesario realizar una inspiración y una expiración en tres fases, pero de manera continua, lentamente:

#### *Inspiración*

Debe realizarse de manera continuada, sin parar, lentamente, en un flujo de aire suave y fácil, hasta llenar los pulmones. No es que tengas que respirar tres veces, cada vez de una manera, sino que se trata de una sola inspiración que va llenando desde la parte más baja a la más alta de los pulmones. Se realiza en tres fases: Primero llenas la parte más profunda de forma que la tripa sale hacia afuera empujada por el diafragma. Una vez que has hinchado la tripa, llenas el tórax (la parte media del tronco). Y una vez llenado el tórax, llenas la parte clavicular o superior (este es el tipo de respiración que haces habitualmente cuando no practicas la respiración consciente).

#### *Espiración*

La espiración también se realiza en tres fases continuas, pero en sentido inverso. Es decir, primero liberas el aire de la tripa, luego el del tórax y finalmente el de las clavículas.

Haz una secuencia de diez respiraciones profundas inhalando y liberando el aire de este modo.

### RETENER EN LA INSPIRACIÓN

Para este ejercicio, deberás retener el aire una vez que hayas inspirado, durante unos segundos. Por supuesto no debes forzar la retención, ni ahogarte. Debe ser una retención del aire que te resulte cómoda. Es más, casi siempre resulta bastante placentera. Presta especial atención, en el momento de retener, a la energía vital que va contenida en el aire y en cómo te nutre.

1. Inspira y retén el aire unos segundos dentro de los pulmones.
2. Espira normalmente.
3. Inspira y retén de nuevo el aire unos segundos dentro de los pulmones.
4. Espira normalmente.
5. Repite este proceso cinco veces.

### RETENER EN LA ESPIRACIÓN

Este ejercicio también consiste en detener la respiración, pero en este caso en la fase de liberación del aire. Es decir, una vez que hayamos expulsado todo el aire de los pulmones. En este ejercicio es muy interesante concentrarse en la sensación de vacío, buscando el vacío, sintiéndolo en la mente, en las emociones.

1. Inspira
2. Espira
3. Detén la respiración y siente el vacío durante unos segundos
4. Repite este proceso cinco veces

### CONTAR DE UNO A DIEZ EN LA INSPIRACIÓN

Para este ejercicio no vas a forzar la respiración, respira como respiras habitualmente, preferiblemente llenando la parte más baja de los pulmones, y liberando luego el aire suavemente.

- Al inicio de la primera inspiración, cuenta uno.
- Al inicio de la segunda inspiración, cuenta dos.
- Al inicio de la tercera inspiración, cuenta tres.
- Y así sucesivamente hasta diez.

### CONTAR DE UNO A DIEZ EN LA ESPIRACIÓN

Este ejercicio es exactamente igual que el anterior, pero en lugar de contar en el momento de la inspiración, lo harás en el momento de la espiración. Requiere algo más concentración, pues lo normal es que empieces a contar al principio y no al final.

- Inspira, y al inicio de la primera espiración, cuenta uno.
- Inspira, y al inicio de la segunda espiración, cuenta dos.
- Inspira, y al inicio de la tercera espiración, cuenta tres.
- Y así sucesivamente hasta diez.

### LA TEMPERATURA DEL AIRE

En este ejercicio simplemente vas a respirar normalmente y a concentrar toda tu atención en la temperatura del aire.

Este ejercicio es algo más complicado, ya que contar requiere cierto grado de atención que te ayuda a desatender el diálogo interno. Pero cuando no cuentas y simplemente prestas atención a las características del aire, resulta más complejo mantener la atención. Por eso conviene hacerlo al final, cuando ya hayas hecho algunos ejercicios previos y hayas conseguido calmar los pensamientos un poco.

- Inspira y centra toda tu atención a cómo el aire frío recorre el aparato respiratorio, desde la nariz hasta el fondo de los pulmones.
- Espira, y centra toda tu atención a cómo el aire caliente recorre el aparato respiratorio, desde los pulmones, hasta la nariz.
- Repite este paso diez veces.

## EL AIRE Y EL PUNTO DE CONTACTO

En este ejercicio, vas a respirar normalmente, con suavidad, sin forzar nada, y vas a centrar tu atención en el punto situado en la parte superior del labio, justo donde va a parar el aire cuando lo expulsas, y en las fosas nasales, justo donde el aire comienza a ser inspirado.

- Inspira, y centra toda tu atención en cómo se hinchan ligeramente las fosas nasales. Cuando consigas cierto grado de concentración, podrás percibir perfectamente la fuerza del aire entrando, aún cuando sea una inspiración muy sutil.
- Espira y centra tu atención en cómo el aire roza suavemente la parte superior de los labios al salir expulsado.

**La meditación no es, como tal, la práctica de estos ejercicios. El estado de meditación se alcanza cuando se consigue detener el ruido mental y se permanece en un estado de consciencia plena.**

De momento no busques ningún resultado al realizar estos ejercicios. El objetivo debe ser “entrenar” la mente. Y no te engañes; la verdad es que no resulta sencillo, requiere mucha disciplina y un gran compromiso. Pero si eres persistente, conseguirás relajar la mente, las emociones, el cuerpo y alcanzarás un estado de plenitud difícil de explicar.

Pero esto solo se consigue, paradójicamente, cuando no se busca. Simplemente ocurre. Ten paciencia, ya que esta disciplina requiere un gran entrenamiento. Recuerda que el simple hecho de detener los pensamientos compulsivos, disfrutar de la calma de estos ejercicios, y practicar la respiración consciente, contribuye de manera considerable a mejorar tu estado de salud y tus emociones. Son motivos más que suficientes para empezar a practicar esta maravillosa herramienta de la felicidad.

## **6. Objetivos de la meditación**

Sea cual sea el motivo por el que una persona decide empezar a meditar, lo cierto es que la consecuencia es siempre la misma: un estado mental y físico de serenidad, paz interior, concentración y creatividad, que se caracteriza por unos rasgos concretos que van en este orden:

- enfoque de la mente en un solo objeto (respiración, ondas de sonido, luz, etc);
- estado de concentración absoluta en el que el bullicio de la mente se detiene;
- estado de paz en el que la mente se libera de sus propios pensamientos.

La meta de meditar es conectarse a tu esencia divina, y a través de ella a la fuente de la creación, aumentando tu vibración.

De forma resumida, se puede meditar por diferentes tipos de objetivos:

- **Misticismo:** desarrollar la consciencia de unidad con el todo.
- **Descanso mental:** acallar la mente y liberarla de las preocupaciones diarias.
- **Creatividad:** limpiar la mente para hacerla más creativa.
- **Felicidad:** estimular las zonas del cerebro asignadas a la felicidad.
- **Salud:** estimular el sistema inmune y los mecanismos de autocuración.
- **Relax:** liberar el estrés y la ansiedad y permanecer en un estado de bienestar.
- **Concentración:** potenciar el estado de concentración y memoria.
- **Intelecto:** incrementar las capacidades intelectuales.

## 6.1 Un poco más de algunos de esos objetivos

- **Controlar el constante parloteo de la mente** que va hacia el pasado o el futuro. El continuo ruido de la mente son recuerdos del pasado o proyecciones del futuro, y hay que situarse en el ahora y estar presente.
- **Aumentar tu frecuencia de vibración interna.** Hacer silencio interior para conectarte con la fuente (unos lo llaman Dios, el Universo, la mente infinita...). Sintonizas con un nivel superior de consciencia, porque es donde hay una información más elevada. En este nivel se producen pensamientos más puro, que llevan a pensar en unidad con los demás. El parloteo de la mente lleva a pensar en separación de los demás.

Es como un dial de la radio, que cuando estás en AM escuchas sonidos con interferencias, se pisan unas emisoras a otras, no se oye con claridad los mensajes de los locutores; y cuando mueves el dial a FM, las emisoras tienen mayor calidad de sonido y los programas que se emiten son más interesantes por sus contenidos y sus mensajes.

Calmar la mente ejecutiva para que fluya a la consciencia el conocimiento de aquello que verdaderamente tienes que desarrollar. Captar los pensamientos sutiles que te informan de ello, los mensajes ocultos que hay para ti en las situaciones que vives. Percibir de qué manera tienes que contribuir al mundo con tu existencia, tu propósito de vida, y conectar con las habilidades y capacidades que te lo facilitan.

La meditación es para todas las edades, y se está llevando a todas partes: cárceles, empresas, institutos, colegios, hospitales...porque en este mundo y esta sociedad tan convulsa, necesitas una ayuda para reorganizar tu interior, para equilibrarte y en definitiva para sentirte mejor.

**Científicamente, se ha demostrado que donde hay un núcleo importante de meditadores, descienden con importancia los índices de agresividad de la zona, por eso es importante meditar, y se puede comparar con la llama de una vela, que no sólo da luz a la vela, sino que también expande e irradia su luz más allá de si misma.**

Cada vez que meditas, estás creando un campo de quietud y de calma, y lo contagias a los que te rodean.

## 6.2 Otros objetivos destacables

- **Diferenciar entre lo que es pensar y lo que son los pensamientos.** Entre lo que es la conciencia que es la que piensa y puede mirar los pensamientos, sin dejarse capturar por ellos.

Por eso es importante aprender a distanciarse de pensamientos y estados de ánimo durante la meditación. Aprender a seleccionar quedarte con los pensamientos que te ayudan y a descartar los que no, igual que haces con los alimentos, pero no hacerlo durante la meditación.

En la meditación hay que estar centrado en el ejercicio que se esté haciendo en ese momento y estar atento a todos los niveles que intervienen, mental, emocional, espiritual, psicosomático...

- **Cambiar actitudes.** La meditación te transforma, te embellece y ennoblece interiormente. Después en la relación con los demás puedes crear vínculos más sanos basados en la claridad de la mente, la generosidad, e ir superando tendencias insanas, como la ofuscación, la avaricia, el egoísmo o el odio. A medida en que uno se cambia, va también ayudando poco a poco a cambiar su entorno.

La mejor ayuda que le puedes dar a la humanidad es estar bien tú mismo, purificarte y embellecerte interiormente.

- **Superar el pánico o miedo que da meterse en uno mismo.** Cuando se medita te encuentras con la sombra, tu sombra, que diría Jung, con ese lado más neurótico y confuso de ti misma.

Si no reaccionas ello mismo por sí mismo va agotando su impulso hasta que se cae o desaparece, porque pierde la fuerza de la que lo habías dotado.

Las meditaciones tormentosas, donde se desenmascara tu lado más neurótico, son muy útiles porque es como abrir, sajar una herida que había cerrado en falso, para que sane y cierre de verdad.

Las meditaciones duras son las que más ayudan a desarrollar fortaleza interior, ecuanimidad, estabilidad del ánimo y paciencia. Cada meditación es útil y buena, por eso no hay que estar comparando “ayer medité mejor hoy peor, y viceversa”

- **Superar las limitaciones físicas o mentales.** Si se tiene alguna limitación corporal o de energía, se puede hacer la meditación tumbado. Hacer ejercicios de relajación profunda, encontrar la opción que se adapte mejor a las circunstancias de cada uno. No basta con leer el prospecto de un medicamento, porque sólo con leerlo, aunque se lea 100 veces, no actúa. Con la meditación ocurre lo mismo, hay que ponerse a ello. La palabra meditación tiene la misma raíz que medicina y medicamento, por eso se la considera también como la medicina del alma.
- **Entender que se medita sin buscar que pase algo, sin un objetivo concreto.** El gran objetivo del ser humano, que es un buscador espiritual, es la libertad interior, la independencia de la mente y poder actuar de una manera más noble en pensamiento, palabras y actos.

Ese es el gran propósito, hacerte consciente para superar la mecanicidad, el automatismo y la inconsciencia.

La meditación es desconectar de todo para dejar fuera por un momento la mente mercantilista y rentabilizadora. No hay que tener expectativas ni fijarse metas.

La meditación en sí misma poco a poco te va dando su objetivo, porque va a lo profundo, tratando de cambiar las estructuras básicas que están condicionando y esclavizando tu mente. Poco a poco va eclosionando la energía de la meditación hasta que ella misma medita por ti. Al principio hay muchos obstáculos, dolores y molestias del cuerpo, bloqueos, tedio y dolor, aburrimiento, la impaciencia, el sopor, etc, pero si persistes poco a poco empiezas a conectar con la longitud de onda de la meditación, y entonces, el cuerpo y la mente se coordinan y se adquiere la paz y la quietud que proporciona meditar.

La meditación exige esfuerzo consciente, posición, estabilidad y diligencia del cuerpo y control de la mente. Requiere motivación y disciplina. Pero todo ello forma parte del entrenamiento, para que la musculatura psíquica vaya modificando los viejos modelos de conducta que te producen conflicto y sufrimiento.

Uno tiene que ir superando los escollos mentales que surgen con la práctica para detener las reacciones neuróticas de la mente y llegar a niveles de conciencia más provechosos, con los que desarrollar tus potencialidades.

### **6.3 Por qué es necesario meditar**

La mente siempre está creando conflictos, la mayoría de las veces no piensas lúcida ni conscientemente, sino que eres pensada por los pensamientos. La mente fabrica confusión y desdicha.

Estás sometida a las emociones que te cuestan, y la mente es muy reactiva y débil. Por eso es necesario meditar, para ir poco a poco cambiándole ese signo a la mente, para ser menos reactivos, menos impulsivos y más ecuanímenes y serenos en todas las circunstancias de la vida.

La propia meditación enseña a meditar, porque te das cuenta antes de que te has distraído, te reconduces antes, y vas trasladando ese aprendizaje a la vida cotidiana, para vivir las situaciones con mayor lucidez y quietud al mejorar la calidad de la consciencia. Meditar te facilita el acceso al lado más fecundo y creativo de tu mente. El control que se obtiene con la meditación no es encorsetado ni rígido ni asfixiante, es el que permite estar con el suceso presente, sea el que sea, permitiendo su manifestación en ti o frente a ti, sin perder tu serenidad interior, dándole un significado, una intensidad y una relevancia nueva a la experiencia, por estar atento.

## 6.4 Para qué sirve meditar

Meditar sirve para ser más feliz y sufrir menos cuando:

- Te liberas de una visión personal y egocéntrica de las cosas
- Observas la vida desde una perspectiva más saludable
- Mejoras la atención y las funciones mentales
- Vives el presente y gozas de una vida más plena
- Desarrollas la compasión, la serenidad, el perdón, el amor, la generosidad, la armonía y la paciencia.

## 7. Beneficios de la meditación

Algunos de los principales beneficios ya se han ido mencionando: el principal y el que más destaca es que produce sensación de paz y relajación física que te ayuda a vivir en equilibrio y balance, emocional mental, energético y espiritual.

### 7.1 Beneficios Físicos

- Estimula el sistema inmune y los mecanismos de autocuración.
- Disminuye el estrés, y la ansiedad. Favorece permanecer en estados de bienestar.
- Regula la presión sanguínea.
- Retrasa el proceso de envejecimiento.
- Te recarga de la energía vital (ki, chi, prana), y eso aumenta la frecuencia de vibración)

## 7.2 Beneficios mentales

- Estimula las zonas del cerebro asignados a la felicidad.
- Mejora la capacidad de concentración y la intelectual. La pueden practicar los niños en la etapa de aprendizaje.
- Mejora la memoria.
- Descubres tus verdaderas potencias y te abres a nuevas habilidades.
- Aprendes más rápido.
- Fluyen las energías creativas. Accedes a la base de datos de la información creativa del inconsciente colectivo.
- Logras más tolerancia, empatía y paciencia. Aumenta la capacidad de escucha.
- Logras más sensibilidad, comprensión y compasión. Te cuesta menos ayudar al otro, pero hay que ayudar desde el nivel de vibración elevado, porque si bajas al nivel de vibración del que sufre, así no se le ayuda.
- Más control en situaciones bajo presión. Se resuelven las situaciones de presión de forma más calmada.

## 8. Barreras de la meditación

Es importante plantearte que, a la hora de sentarte a meditar, va a encontrarte con ciertas barreras que merece la pena mencionar, para intentar eludir.

Tiempo: quítate el reloj, porque es un estrés pensar en el tiempo, porque la mente siente que estas perdiendo el tiempo. De hecho, más que perder estamos ganado tiempo.

La religión: aunque muchas religiones orientales practican la meditación, la meditación no es una religión. Ya se comentó esto previamente. Pero evitar ritos de meditación que compitan con tus creencias, al hacerlas meditando te vas a sentir mal, y eso hará bajar tu vibración, y eso te aleja de conectar con el nivel de conciencia superior.

Las barreras para meditar las pone el ego.

### 8.1 Qué es el ego

El ego es como el personaje que estás representando en esta reencarnación. Tu esencia divina es el espíritu.

Se puede hacer una analogía: el espíritu es el actor, y el ego es el personaje que representa (p.j Charlot y Chaplin, Christopher Reeve y supermán).



Cuando uno se muere la esencia sigue existiendo y se puede reencarnar para representar otro personaje, incluso de diferente sexo. El problema está cuando te identificamos tanto con el personaje, que crees que eres el personaje. La meta es lograr que el personaje empiece a trabajar a favor de los intereses del espíritu.

El ego habita en la mente. Al salir de la experiencia física, el ego desaparece. El ego te bombardea continuamente durante todo el día, tienes 65.000 pensamientos al día, de los cuales el 99% no eres consciente, pero te están haciendo daño, controlando y moldeando tu vida.

De los 65.000 pensamientos, el 85% son negativos, de baja frecuencia, porque el ego tiene que defenderse, porque sabe que si no acaba perdiendo poder sobre ti.

El ego evita que aumentes tu frecuencia de vibración porque sabe que si aumentas tu nivel de vibración ya no querrás escuchar los pensamientos negativos que él produce.

Al meditar se consigue superar el control del ego y se comienza a pensar con el corazón. Está demostrado científicamente que el corazón posee más de 40.000 neuronas, por tanto, es un cerebro. Y un campo electromagnético más potente que el cerebro. Tiene entre 100-500 veces más electricidad que el cerebro y 5.000 veces más magnetismo que el cerebro. Por tanto, la onda que generas al activar el corazón tiene una capacidad de irradiación muy potente.

Se podría decir que el ego está en el cerebro y el espíritu en el corazón. De hecho, tener en cuenta que el corazón al tener una frecuencia de vibración tan alta, nunca le da cáncer, porque el cáncer es una actividad de baja frecuencia.

**Por tanto, primero se logra un equilibrio entre ambos hemisferios cerebrales, y después se busca el equilibrio entre mente y corazón. Así se logra pensar de una forma diferente, porque con la onda del corazón vas a tener una energía que hará que te fluya la vida mejor, y eso se va a irradiar en el entorno. Cuando cambias internamente, también cambia tu entorno, tu ciudad, tu país, y así es como se consiguen los cambios en el mundo, emanando continuamente energía del corazón.**

## 9. Meditación y Salud

### 9.1 ¿Qué sucede en el cerebro?

Normalmente en estado de vigilia, cuando los sentidos están volcados al exterior y en actitud de alerta, las ondas cerebrales se hallan normalmente en la frecuencia beta, con diferencias entre ambos hemisferios y entre las zonas anterior y posterior del cerebro.

Durante la meditación este panorama cambia totalmente. Apenas comienza la sesión, aparece un gran aumento de la actividad alfa, que corresponde al estado de relajación y se registra especialmente en los momentos previos al sueño; a continuación, aumenta la amplitud de las ondas alfa y se observa una sincronización mayor entre los dos hemisferios y entre las zonas anterior y posterior del cerebro, provocando una sensación de integración entre el cuerpo y la mente.

Cuando la meditación se profundiza es posible llegar a la actividad theta, que es la que aparece durante el sueño y se caracteriza por la memoria plástica, mayor capacidad de aprendizaje, fantasía, imaginación e inspiración creativa.

A largo plazo también hay modificaciones a nivel de los neurotransmisores: se produce menos glutamato, un elemento que favorece la excitación nerviosa. También se ha comprobado que aparece una mayor conectividad neuronal.

Los investigadores de Harvard han demostrado que la meditación regular engrosa la corteza cerebral. Generalmente la corteza cerebral se adelgaza a medida que envejecemos, pero esta área de la materia gris se engrosa con la edad en aquellas personas que meditan.

Por todo ello no es exagerado decir que la meditación cambia tanto la estructura como el funcionamiento del cerebro, además de tener beneficios en el plano emocional.

## 9.2 ¿Qué sucede en el cuerpo?

El estado de meditación también produce efectos fisiológicos. Disminuye el ritmo cardíaco, baja la tensión sanguínea y se reduce la absorción de oxígeno, todas funciones controladas por el sistema nervioso autónomo, que es el que dirige los procesos involuntarios.

El organismo entra en un estado de reposo más profundo que durante el sueño normal, lo que ayuda al mejoramiento de las facultades cognitivas y de la percepción.

Las ondas alfa son características de los estados psicológicos de tranquilidad y felicidad. Cuando el cerebro funciona en esta frecuencia es más difícil que te den gripes, enfermedades cardiovasculares y cáncer. También hace más resistente todo tu aparato inmunológico.

Por eso la meditación ha venido incorporándose a varios tratamientos médicos y psiquiátricos. Se utiliza principalmente para manejar la depresión, la ansiedad, trastorno obsesivo, trastorno de estrés postraumático, dolores crónicos, alergias recurrentes y enfermedades por inmunodeficiencia.

Se ha demostrado que el estrés psicológico aumenta la activación del sistema nervioso simpático y el eje hipotálamo-pituitario-adrenal. Esta mayor activación libera adrenalina, noradrenalina y cortisol, que causa un ritmo cardíaco más rápido, aumento del gasto cardíaco, y arterias más estrechas.

Estos cambios, a su vez, crean una mayor tensión arterial. La activación de estos sistemas también acelera el progreso de la aterosclerosis y puede conducir a la ruptura de placa aguda, que resulta en isquemia del corazón (angina de pecho) y enfermedades coronarias y derrames cerebrales.

La práctica dos veces al día de la técnica de meditación reduce la activación del sistema nervioso simpático, que, a su vez, dilata los vasos sanguíneos y reduce las hormonas del estrés, como la adrenalina, la noradrenalina y el cortisol.

- Reduce la alta presión sanguínea.
- Reduce la aterosclerosis.
- Reduce la constricción de los vasos sanguíneos.
- Reduce el engrosamiento de las arterias coronarias.
- Reduce el uso de medicamentos antihipertensivos.
- Reduce las tasas de mortalidad.

### **9.3 ¿Qué sucede en la psiquis?**

La meditación produce efectos psicológicos positivos, tanto a corto como a largo plazo. En el corto plazo te brindará sensación de paz interior y bienestar general. Y si mantienes el hábito de meditar regularmente, a largo plazo, sentirás mayor satisfacción y productividad en el estudio y en el trabajo, así como mayor facilidad para despertar tu creatividad.

Las personas que practican meditación con frecuencia y consumen psicofármacos, para la depresión, el insomnio o la ansiedad, podrán disminuirlos gradualmente hasta incluso, abandonarlos por completo.

## 10. Tipos de meditación

Hay muchos métodos diferentes de meditación pero todos tienen un objetivo común: la reflexión y el aquietamiento de la mente.

Dependiendo de las técnicas que utilicen, existen distintas corrientes de meditación que ponen mayor énfasis en unos aspectos que en otros.

Los tipos de meditación más populares son:

- Meditación Vipassana
- Meditación Zen
- Meditación Trascendental

**Todas ellas tienen la misma finalidad:** evitar el sufrimiento. Lo que las diferencia son pequeños matices, objetos de meditación o formas de acercarse a esa atención consciente que te proporciona mayor calma, ecuanimidad ante los problemas de la vida y una actitud más serena y positiva para vivir más felices y afrontar los devenires de la existencia con más energía, como ya se viene explicando.

Los distintos tipos de meditación parte de una tradición esencial: el budismo. Sin embargo, existen algunas diferencias entre ellas.

Para lograr un verdadero control de la mente es necesario mantener en tiempo, con práctica constante y regularidad, una serie de ejercicios de control mental o atención consciente que te ayuden a dominar el “mono loco” (es como los orientales llaman a movimiento compulsivo de la mente).

Dependiendo de la naturaleza de esos ejercicios, existen distintos tipos de meditación. O mejor dicho, existen diferentes tradiciones o formas de practicar la meditación (todas ellas originales de la India pero que se han ido expandiendo por todo el mundo con el paso de los años).

Tanto las lecturas sagradas como las propias técnicas se fueron expandiendo a los lugares más cercanos (China, Japón, etc) y, con el paso del tiempo, a todo el planeta.

Lo que hoy se ha puesto tan de moda, el mindfulness, no es otra cosa que meditación. El asunto es que para que la gente occidental no se asuste ni lo relacione con ninguna religión, se le ha cambiado el nombre (y se le ha dado uno en inglés que suena mucho más “cool”) y se le ha desprovisto de todo matiz místico (lo cual es una pena, pues en ningún caso la meditación tiene nada que ver con la religión, sino que se trata de una filosofía de vida que tiene muy en cuenta el modo de entender la existencia y el mundo).



**Ahora ya que has terminado de leer el PDF, te toca la parte más nueva, tomar contacto con la experiencia de la meditación. Elige tu momento, elige tu lugar, tu ropa cómoda y todos los consejos que acabas de leer, siéntate, dale play al video y a practicar!**

**El proceso de la meditación, aunque precisa de mucha conciencia y constancia, funciona.**

Para llegar al mismo resultado de equilibrio emocional que proporciona la práctica, hay estrategias más directas, con las que también puedes explorar tus situaciones problemáticas y hacer una transformación que afecte de forma más completa a tu vida.

**¡Para ello puedes contar conmigo!**

Entra en [www.concienciasanitaria.com/recursos.gratuitos/](http://www.concienciasanitaria.com/recursos.gratuitos/) y pide tu primera sesión de terapia gratuita.

En ella me contarás en qué situación te encuentras y te diré cómo ayudarte con mi método de trabajo de Terapia Emocional, un método de exploración, identificación y limpieza de los factores mentales y emocionales que están creándote malestar con las situaciones que vives.

Un completo método de 9 pasos que contiene diferentes paquetes de trabajo, y sólo será cuestión de ver entre tú y yo cuál es el que te conviene más, para cambiar tu ansiedad, frustración o desmotivación, equilibrar tus estados emocionales y ordenar cualquier otro aspecto que aparezca implicado.

Una vez te decidas, trabajaremos lo que te está frenando, para darle una solución definitiva que te satisfaga y te devuelva las ganas de disfrutar y sentirte motivado en tu vida personal y profesional.

Espero que te haya resultado útil esta guía, y que con ella hayas obtenido mayor claridad sobre cómo hacer para recuperar tu equilibrio emocional.